Ìdálẹ̀ èto ìrànlàyi.

Iṣẹ́ ìdàgbádòrò 3-MMC.

3-Methylmethcathinone (Metaphedrone) – Iṣalaye Ìpinnu Lati Gba Ohun, Iwájú Ríran Fun Ohun, Àti Lilo Ohun Kan Pẹlu Èyìkan Míra.

Ìtọsotọ yîì wà nítorí pé ìṣe àti ìfòkán, kódà bíi ìgbà tí a má ń ṣíṣe rẹ̀, ni ibi tó ní ìbàjẹ́ pípẹ́ jù.

⚠ ORISUN FUN ÀÀYẸ̀GBỌ̀ ÌṢẸ̀LÚ – KÍKÒN BÍ ÌWỌ YÍYÁ. | Ìṣoro: pe 112 tàbí sí 08062106493.

Ìpari ìgbà tí 3-MMC n lo, lára rí, kò máa jẹ́ ohun pàtàkì jùlọ tó le ṣiṣe èyàn. Ohun tí o pálàta ni ìgbà náà—ìgbà tí a n lò ọ̀nà kan lórí ọ̀nà mìíràn, ní àkókò díẹ̀ fún ìdánimọ̀, ó sì jẹ́ ohun tó ń ṣakoso bí a ṣe máa ń fi sí i péjúpéju kúrò nígbà kúrò, láìsì ìṣọ̀tẹ̀lẹ̀ tí a le rí. Íwífúnràn̩ṣọ̀ yìí ti ṣee ṣe fún ọ̀na náà: bí a ṣe lè parí ìgbà kan pípẹ́ lórí ohun tó n lo ní ọ̀nà ìmọ̀, mímọ̀ ohun tí ó wáyé lẹ́yìn náà, àti—nít Orísǔ 3-MMC ti pàtàkì láti ṣiṣe pẹ̀lú àwọn ohun mìíràn—bí a ṣe le mọ bí gbogbo wọn ṣe ṣiṣe nígbà kan.

Ọdundi 0 – Aabo Lóòrùn: Ka Èyí Fún Újé.

🚫 Ìṣòrọ ajèbẹ.

BÍ Ó BÁ ṢẸ̀RÍ ÀWỌN ÌGBÀJÙMÒ ỲÍ TÍTÍ, TÚNBÙTÁN OHUN WÓNYÍ: ÍYÀ ŃLÉ, ÈYÈ ÌDÁRA TÍ Ó LÉTÁ ARA, ÌPÀ ÁKÓKÓ TÍ Ó RỌ PẸLÚ ÌRÒRÒN, ÀÀYỌ TÍ Ó BÍI PE O ṢẸ DÁRAMO, ÌGBÀJÙMÒ, ÌYÀTÓ TÍ Ó KÙNSÙN, TATAJE ÈYÈ. ÌYÀTÍI YÍ JÉ ÀÀYỌ TÍ Ó FÌYARA ARA ÀTI ORÍSÙRÙ. PEẸJA 112. ÌYANJU RẸ̀ LÁRA NÍ GBOGBO ÌGBÀJÙMÒ KAN, KÓKÓ BÍ ÈṢẸ̀ DÚN.

🚫 Ìṣòrọ ajèbẹ.

Bí àwọn ọgbẹ́ ohun tó má ń ṣiṣe ìtọpa bá jọ̀pọ̀ pẹ̀lú 3-MMC (pẹ̀lu níbi tí àwọn ọgbẹ́ ohun náà lè má ń lo láti mú ìdán balẹ̀), wá láti rí bí ẹyìn yóò ṣe pàdé ìṣan, ìtẹ́rún, tàbí àìsí. Èyí jẹ́ ìṣan ọgbẹ́ ohun tó má ń ṣiṣe ìtọpa. Báyìí, ó máa ń lò NALOXONE tí ó wà, kí o sì pe 112 lórí kìíká. Àwọn ìkù tí wọ́n ti rí tí ó jẹ́ pípẹ́ sí 3-MMC jùlọ ní àmúṣe ohun tó kan lóòrùn, láàrin wọn ni ọgbẹ́ ohun tó má ń ṣiṣe ìtọpa àti àwọn ohun tó le ṣiṣe ìṣan.

⚠ ẸṢỌ.

Ìwífún yì má ní fún ọ láti ṣàkóso ìgbà tí o yẹ kí o mú 3-MMC, ohun elo tí ó le ṣe àìṣe náà, tàbí láti fi ohun kan sọ́rọ̀ pẹ̀lú rí. Báyìí, nitori ìbàjẹ́ tó wà ní inú ọ̀nà ìgbésẹ̀ yìí jẹ́ ìdáni tí ó ṣere nípa ìgbà àti ìṣe náà, kò sí ohun tó le ṣe láti fún ọ ni èsìnná ìgbà tí o yẹ kí o mú ohun náà, nitori pé kọ̀ọ̀yèkán ìpínjú báyìí yóò ṣàlàyé àìṣe tí ó lè ṣere. Ohun tó wà ní Ìwífún yìí ni láti fún ọ ní ọ̀nà láti rìn dé òpin ìgbà kan pípẹ́, àti láti ṣèdá ohun èyí tí yóò ṣe àkójọpọ̀ àárùn àti ìrànlọwọ́.

Ọnà tó ṣe pataki nípa bí a ṣe le ṣe ìṣàkóso àti ìdáraye ọrọ̀.

Ìgbà díẹ̀ ńáà, a fẹ́ láti ṣàkoso ohun tí ó ń mú kí ẹni kan rírántí.
Ṣùgbọ́n, bí a ṣe le ṣe ìṣàkóso àti ìdáraye ọrọ̀ nípa ohun tó ń mú kí ẹni kan rírántí?

Ìwádìí ńáà:
*** Ìṣàkóso àti ìdáraye ọrọ̀ jẹ́ ohun tí a máa ṣe láti ṣàkoso ohun tó ń mú kí ẹni kan rírántí.**
*** A le ṣe ìṣàkóso àti ìdáraye ọrọ̀ nípa ohun tó ń mú kí ẹni kan rírántí nípa bí a ṣe le ṣe ìṣàkóso àti ìdáraye ohun tí ó ń mú kí ẹni kan rírántí.**
*** Bí a ṣe le ṣe ìṣàkóso àti ìdáraye ọrọ̀ nípa ohun tó ń mú kí ẹni kan rírántí?**

Ìwádìí ńáà:
*** A máa ṣe ìṣàkóso àti ìdáraye ọrọ̀ láti ṣàkoso ohun tó ń mú kí ẹni kan rírántí.**
*** A le ṣe ìṣàkóso àti ìdáraye ọrọ̀ nípa ohun tó ń mú kí ẹni kan rírántí nípa bí a ṣe le ṣe ìṣàkóso àti ìdáraye ohun tí ó ń mú kí ẹni kan rírántí.**
*** Bí a ṣe le ṣe ìṣàkóso àti ìdáraye ọrọ̀ nípa ohun tó ń mú kí ẹni kan rírántí?**

Ìwádìí ńáà:
*** A máa ṣe ìṣàkóso àti ìdáraye ọrọ̀ láti ṣàkoso ohun tó ń mú kí ẹni kan rírántí.**
*** A**

Ìpari ìgbà 3-MMC nínú ẹdọ́ fún ọna àkójópò kan, pẹ̀lú awọn ìràwùmọ̀ tí ó le bẹ̀rẹ́ láti ṣíṣe níláàyè inú mẹjádìdé sí méjádé ọgbàn. Iyẹn ni orisun tó ṣe pataki fún bí apáta yìí gbajúmọ̀ lẹ́yìn tí mephedrone ti pa, àti pé iyẹn náà ni orisun tó ṣe pataki fún bí ìṣe àkójópò rẹ̀ yẹ kí ó yatọ̀ sí òpòlópọ̀ awọn ìṣe mìíràn nínú lèrè yìí. Ọwọ́n náà, kò wáyé nígbà kan láti sọ pé 'ìgbà àkókò ti oúnjẹ, bẹ̀rẹ̀ sí láte dárán' bí ó ṣe wà pẹ̀lú ohun ìṣàfífún tí ó ṣíṣe fún ọgba. Ṣugbọn, nípa rírù, ìgbésẹ̀ náà tàn yọríyá, pẹ̀lú àwọn ìgbà àkókò ti oúnjẹ, díẹ̀díẹ̀, tí ó sì tàn yọríyá, títí máa jẹ́ pé ohun kan — ìṣe láti ṣe, kò sí ohùn, ìpinnu kan, tàbí ní àwọn ọran burú. ìṣẹ̀lẹ̀ ọrọ̀-àmúmù kan - kíkọ sí i.

Èyí ni idi ti ọna ìdánimọ́ràn tí o ṣe pàtàkì jùlọ fún 3-MMC wà ní láti ṣakoso àìtìbẹ́ lẹ́yìn, bíi. Ìṣe pàtàkì náà ni láti ṣíṣẹ́ òpọ̀ èrò tó ṣe pataki láítójú ti bí ẹ́ máa ṣe parí ìgbésẹ̀ kan—taàn ohun tí o yẹ kí o sọ fún, ohun tí o yẹ kí o gbé kúrò láti rírí, àti ohun tí yóò ṣẹlẹ̀ ní òrọ̀ kan náà tí ìbánijẹ́ láti lò ohùn náà bá pípẹ́. Apá 6 àti ìṣe "craving interrupt" nínú ìwé ìràǹsọ̀kàn "Recovery Guide" rírí èyí níláìtójú.

Ipin 2 - Akoko Ti A Fi Yipada.

Iṣẹ́.	Fọnmù ṣàkójúpì.	Kí ni tí o ń ṣẹlẹ̀?
Iṣẹlẹ iparun ti o pádà.	Àwọn wakati lẹ́yìn ìdàpọ̀ kíkún kan.	Ìrísí láálá tí ó máa ń ṣiṣe, ìdánimọ̀ nílá, àti nígbà díẹ̀, ìfẹ́ láti gbé ohun tó ṣe pataki lórí – èyí jẹ́ ìgbà pípẹ́ tí o ní ìpinnu gégèbi òrọ̀ fún bí ó máa ń ṣiṣe pé ohun náà yóò tàn, kíjú àwọn ìtẹ̀lé.
Ilé ìdàrájẹ́ àti ilé ìṣòro.	Ọjọ́ 1–5	Ìrùkúrú, ìwàdájọ́, ìṣòro ọ̀nà, àti ìyípadìẹ́; awọn ìràntí ọkàn (ìgbá, ìpari òsẹ̀ tí ó pọ). Wọn le tún lọ sí ọjọ́ kan tabi èèkan lẹ́yìn ìwájú ti ohun tó ń jẹ, àti pé kí o lọ sí dokítà bí kò báyì.
Idá ìdánimọ̀.	Ọsẹ̀ 1–4.	Ọna ìrere àti ohun ti o nṣe ṣiṣan si de ọna ayé.
PAWS	Oṣù 1–6	Ìmọ̀lẹ̀ tí ó ń ṣìṣe nípa ìrànlọwọ́ àti ìfẹ́, tí ó pápá ilọ àkóso, ọpọ̀ àkókò tó ṣe pataki fún ìgbà tí a ń jẹ ohun tó yíyàn.

Ọpọ̀ àmúṣi.

Fún ìgbà díẹ̀, àti fún àìní pàtàkì, òpọ̀ àànifònsí náà mú wá láàrin ọjọ́. Ṣùgbọ́n, fún àwọn ìṣe ìfẹ́ràn tí ó ṣẹlẹ̀ ní gbogbo ìgbà, igbà tí ara ẹni ṣe ìṣọtẹ́ sípátẹtì náà jẹ́ láàrin ọsù 2 sí 6, bẹ́ẹ̀ sì, láti fi ìlera àti ìgbọ̀nsẹ̀ mú wá nígbà gbogbo, ṣùgbọ́n a lè rí àwọn ìṣe PAWS (Post-Acute Withdrawal Syndrome) tí ó ṣẹlẹ̀ fún ọsù pípẹ́. Báyìí, bí àwọn ohun èlò tó jẹ́ "chemsex" tàbí àwọn ohun èlò inú kan ba wà nínu rírọ̀ náà (Ọdu 6), akoko tí yóò mú ìlera wá sì da bọ́wọ̀n bí àwọn ohun èlò náà ṣe fúnra. Báyìí, bí a bá fúnrànṣẹ́ 3-MMC níkanni nígbà tí ó jẹ́ ọkan lára àwọn ohun tó wà nínu ìlera náà, yóò ṣùn dájọ́ pé kódà máa ń mú ìlera wá.

Ẹrù.

Bí ó ti ṣẹ́, àti bí àwọn ọjọ́ àkókọ́ rírú ṣe jẹ́ pípẹ́ ju tí o ń bẹ wọ́n, èyí tún yàtọ̀ sí ohun tó máa ń ṣẹlẹ̀ nínú ẹyin ti ó ní ìṣòro ọ̀nà kan tí a ń lò láìsán ìdágbádògùn fún àwọn wakati inú. Kíki, èyí kò jẹ́ ohun tí ó farayọ̀ pé òun náà kì í ṣiṣẹ. Ó jẹ́ ìtànrere tó ń ṣọtẹlẹ̀ nínu ojú ọ̀nà kan tí a ṣẹ̀dá nínú apá 1.

Ọpọ̀ àwọn ìrírí tó lè ṣere.

- Ọpọ̀ àìnírírí tí ó ṣàlàyé, pẹ̀lu ìgbàgbá ọ̀sìn rẹ̀, kò sí bí ẹ́ máa ṣe yára fún òun kan—báyìí jẹ́ pé bí 3-MMC ṣe yára fọ.
- Ìfẹ́ láti gbé ìṣe náà lórí tí ó ń ṣẹ̀tò pípẹ́ ní àwọn èsè fìtìí lẹ́yìn tí a ti da ìṣe náà, tí ó jẹ́ ọpọ̀ tó dára ju ìfẹ́ díẹ̀ tí wọ́n máa ń ṣiṣe nígbà tí àwọn ohun èlò tí ó ṣíṣe láìsán ìṣọ̀tẹ́.
- Ìfarayí ọrọn àti ìtókùn tí ó le pọ̀wọ́ nígbà tí òun bá jẹ ẹya kan lára, bíi ìsòro ọkàn, ìtókùn, wọ́n le ṣìṣe fún ọjọ́ kan tàbí diẹ sii lẹ́yìn rí. Ranti láti ṣe àmìràwọn wọ̀nyín kúrò sí bí ó ti máa ń ṣìṣe, nídandan.
- Bí àwọn ohun tó ṣe pẹ̀lú ìṣàdùn ọ̀nà tó rọ̀pẹ́ (chemsex) tàbí lilo àwọn ohun èlèyin ọ̀nà kan lọ́wọ́, ìgbà tí a ń yára 3-MMC le jẹ́ òúnjẹ láti ṣe ayẹwo pẹ̀lu ìgbà tí a ń yára tàbí ìṣe pàtàkì tó wáyé nitori àwọn ohun èlèyin ọ̀nà mìíràn tó ti lo ní náà.

Ipin 5 - Itọsi Iṣọtẹlẹ Gẹ̄nítíkì.

Jeini / Àpakan.	Bii o ṣe le ṣe àkójópìn ìṣàjúbọ̀.
DRD2 (Taq1A)	Ọjú ọ̀mìnira A1 le máa ń ràn án lọ́wọ́ ìṣòro pípẹ́, nitori ìdáni ti awọn olùgbéré receptor tí ó ní láti ibẹ̀, ní àkókò ayíká náà ti 3-MMC.
COMT (Val158Met)	Ọpọ̀ àkójópò rírí ìgbàtàn tí ó ṣàlàyé ohun tó yẹ kí ilana ìṣàdúpìn náà pese lẹ́yìn ìrèrí – wo ìwífún nípa Ìgbòkègbodò Ìrèrí, Ojú ọ̀pọ̀ 6.
MAOA (uVNTR)	Ìlúfẹ̀ tí ìrísí ìṣàtúnwájú ohun tó nṣe pípẹ̀ ti awọn amínì rírí ṣe le kan bí ó ṣe yá sípátá pé ìgbà tí àkànjọ́bùn bá pari, ohun tó nṣe náà máa ń ṣẹ.

Ọpọ̀ ààlàyé ìṣe tí a máa nṣe pípẹ́ pẹ̀lú ohun èlò nípa ọ̀nà tó ṣe pataki.

Lilo 3-MMC jẹ ki o maa ba awọn ohun miiran ṣere ni ọpọ̀lọpọ̀ igba. Niwọn ti o mọ ohun miiran ti o ṣe pataki ninu ìlera yí, o le ṣe àkójópìn bí ẹni tí ó má ń lò pípẹ́ ní ọna ìmọ̀.

6.1 — Àpọnìdí (ídán ìṣùn)

Ìṣòrọ ajèsin.

Ọpọ̀ àwọn ìkòrò tí a máa ń rí nìyẹn tí wọ́n kó 3-MMC pẹ̀lú èèye mìíràn — ọ̀pọ̀ ní pàtàkì, wọ́n kó opioids pẹ̀lú stimulants. Látàrí, bí ó ti ṣe pataki láti lò stimulant pẹ̀lú opioid, àwọn ìwífúnrún tí wọ́n máa ń faráhan fún èèye mejeji yóò ṣì. Àwọn ìṣe pàtàkì tí stimulants le ṣẹ́ kí ó sì ràn ọ̀pọ̀ àwọn ìṣe, bíi ìgbà náà tó wùlò, kúrò, ó sì máa ń ṣe pẹ̀lú opioid overdose títí ó ti de òun tó yá. Báyìí, níbẹ̀ tí ó jẹ́ pàtàkì, rárá máa ń gbé Naloxone, kìí ṣe láti lò lóó sùúrù, àti pé kí a gbọ́ pé ìyánjú yìí jẹ́ ọkan nínú àwọn ìyánjú tó ní pàtàkì jù.

6.2 — GHB ati Methamphetamine (Àwọn ọna "chemsex" tabi "chemfun").

3-MMC jẹ́ ohun ti o lo pupọ̀ pẹ̀lú GHB ati/tabi methamphetamine nínú àwọn ìṣe "chemsex". Gbogbo ohun ọjà kan ti o fi ṣe, ní ìgbà gbogbo, ni ipò èyí tí ó ṣì yẹ kí a ṣàyèwí,

èyìn náà kò sì wà nínú itọsọ́rọ̀ yìí. Báyìí, bíkó, rántí pé bí o bá ṣe ìṣe bẹ́ẹ̀, wá ká lò àwọn itọsọ́rọ̀ ti "Recovery Kernel" nípa bí ọ yẹ kí o da methamphetamine ati GHB sálé, tí ó wà nínú ìwífún yìí. GHB, láìlára ohun kan, ní ìdánimọ́ àti ẹ̀bùn tó le pèsè èyí tí ó ṣẹ̀ṣe láti ràn án lọ́wọ́, tí a gbọ́dọ̀ ṣàyèwí ni pàtàkì, wọ́n sì wà nínú apá 0 ti ìwífún náà.

6.3 — Lilo ọrọn (ídán)

Bí 3-MMC ti wà tí ó ti ṣiṣe pẹlu ọjà, ìdánimọràn yẹ kí o pèsí ohun elo fún ìdánimọ̀ àwọn aláìtẹ̀lò tí ó lè wà ní ọkùnrin (HIV, hepatitis C) àti isé àwọn ibi tó ti ṣíṣe ọjà náà. Àwọn ìṣẹ́ òmìnira tí wọ́n jẹ́ fún ohun èyí tí ó ṣe pataki fún àwọn tí wọ́n ǹṣe ọjà láti ní ìràntí, àti àwọn ibi tó lè ràn án lọ́wọ́ ní ọpọlọ́pọ̀ ilé-ilé pípẹ́, yóò ṣàkóso èyí nígbẹ̀ tí kò sì ṣe pàtàkì bí ó ti ṣe pataki láti ṣàkóso ìṣe ọjà náà.

6.4 — Àwọn ìrìnàjẹ́ tí ó wà láipò tìtún àti àwọn ìṣoro ọ̀nà.

⚠ ẸṢỌ.
Ìtàn ìṣe àwọn ìṣoro ọkàn, ìpínlélé ọkàn tí ó ga, psychosis, tàbí bipolar disorder yíyànju iye ẹ̀bọ̀ pípẹ́ fún 3-MMC, pàápàá nitori ìdáni ìṣe rẹ̀ lórí ọkàn àti ẹmi. Báyìí, bí ó ti ṣẹ́rì sí ọ, sọ fún báscétọ̀ tí ó wà nínu ìrètí ọmọràn rẹ—ò máa ń ṣàlàyé bí o ṣe le ṣe pàṣẹ̀ àti ohun tó yẹ kí a ṣe láti wo iwájú rẹ.

Ipin 7 – Lilo Iṣiro Àpẹẹrẹ

Ipele.	Aṣa.	Kíní ohun tí ìràwé ìṣàkóso yìí fún ìfọwọ́ṣe.
1 — Imorire	Ọpọ̀ àwọn ìlọwọ kan, ọkan mẹ́jẹ̀ tó, ohun tí ó má ń ṣiṣe nígbà gbogbo.	Apá ìṣàjúbín ọrọ-ẹ̀mí ti Ìtọsotun yìí jẹ́ lágbára láti ṣàkoso, ṣùgbọn tọ́ka sí dokítà bíi àwọn èdìdí ọpọ̀ tó wáyé.
2 — Lilo ọpọ̀ àmìdí.	Lilo ti o wa ni akoko kan, nigbagbogbo ni ipinpa si iṣaaju ohun.	Source: If you have taken too much of a substance, or if you think you might have overdosed, seek immediate medical help. It is not failure to ask for medical help. Output: Bítí o bá jẹ́ pé ọ́n gbé ohun kan pípẹ́, tàbí bí ó ba ṣe ròpẹ́pẹ́ pé ọ́n ti kóba, láìsán ìrètí, gbàwọ́ ìrànlọwọ ilé ìwò. Kí a fi mọ́kànjú rùn, ohun kìí ṣe ìṣọtálẹ́ láti gbàwọ́ ìrànlọwọ ilé ìwò.
3 — Iṣe ti o wà titi di ìpinnu.	Awọn ìṣe tí ó pìyánjú ní ọpọ̀ àkópà láti pára òúrùn, àti pé wọ́n ń ṣẹlẹ̀ lórí.	Iṣe láti ṣàlàyé dokitā, pàtàkì sí ìdánimọ̀ ọrùn àárùn, nitori ipa ti o le pèsè pípẹ́ nígbà tí a ń jẹ ohun tó yẹ kí a má jẹ.
4 — Lilo ohun ọ̀nà pípẹ́ / lilo ohun tó jẹ́ ìṣe àti ohun tó máa ń ṣíṣe ìṣe / lilo ohun inú kan lọ́wọ́ èyìn.	Ìpinnu àti ìṣàtúnwájú ọ̀rọn pípẹ, tí ó máa ń ṣiṣe nígbà díẹ̀, pẹ̀lú GHB, methamphetamine, opioids, tàbí lilo ẹya.	Iṣakoso ilera ṣee ṣe pataki; wo gbogbo awọn ọrọ̀ ohun tó ń jẹun, kò si nikan 3-MMC – rántí ìwájúde 6.

Ọdundi 8 – Iṣirowo Itoju Fun Ilera.

Ko si ohun elo ti FDA ti gba laaye fun itọju awọn iparun 3-MMC tabi awọn cathinone ṣiṣẹ, ati pe ko si eto idimu ti a pinnu fun paati yẹn. Nitori iye ọpọlọpọ awọn iparun ti o le yanju nipasẹ awọn ohun elo pupa, iyepele lati ṣe ayewo ọrọ̀-àgbàdò jẹ ohun ti o tọ pe a gbọ́dọ̀ ṣiṣe, paapaa ṣaaju ki a bẹ̀rẹ̀ sí láti ṣàkoso ipa ohun elo. Bii, boya awọn ìwọn ọkan ti o le yanju, ìparun ni ẹhin, tabi ọlọrun ọkan ti o ga pupara ba wa nipa ohun elo na.

⚠ ẸṢỌ.

Ìṣe ìrọwúrẹ́ yìí kò máa ṣe àkójopọ̀ pẹ̀lú awọn ìpín ìgbàtí tí a mọ, àti bí a ṣe le ṣe ìdápadàpọ̀ láti rírù náà, tàbí ohun elo fún ọna ṣiṣe 3-MMC, tàbí fún eyikeyi ọgbin tó wà nílòlá fún ìgbàtí rẹ̀. Ọkùnrin àjijoba tí ó máa ṣe ìwádara láti ọ̀rọ̀ lilo rẹ, iwọn ìṣe ìgbàpín, àti ohun kan náà tó wà pípẹ́ lọ́wọ́ yíyàn, ni orisun pàtàkì fún irú alaye bẹ̀ tí ó ṣe pataki.

Kí o mu ohun tí wọnyi lọ sí ìparí gbogbo náà:

- Ọpọ̀ àkíyèsán tí a ṣe pẹ̀lú ìrírí ìṣàjùpọ̀, ìpinnu ìgbésẹ̀, àti ọna ìfipamọ́.
- Àwọn ohun tó le ṣàṣe pípẹ́ pẹ̀lú, pàtàkì nínú wọn ni: àwọn ọgbìn, àwọn ohun ìdáni mìíràn, GHB, tàbí ìmímọ̀.
- Àwọn àìsán tí ó ṣiṣe nípa ọ̀nà ìdán balúù, títí òun náà, pínpín, pẹ̀lú bí wọn ṣe rírò, pínpín, lẹ́yìn ìgbà tó wọ́n ń jẹ ohun tó yànjẹ.
- Bítí ìṣe àìtóko ti wà nínu ìlera náà, báyìí a le ṣiṣẹ́ ìdánimọ̀ fún awọn ọrọ̀ BBV.

Ipin 9 - Iṣe ìdàlùbìnrin (lẹ́yín ìrún).

Ipin nì kan bẹ̀rẹ̀ nípa lẹ́yìn tí ohun gbogbo tó ṣe pẹpẹ̀ àárùn náà ti ṣàlàyé (Ọwọn 0).

Tier 1 — Iṣẹ́lẹ̀ Báyìjẹ́.

- 5-MTHF (folate aktîifù) – ṣe àkójópìn ìṣelopọ̀ ọ̀nà tó ń ṣiṣẹ́ láti mú ìṣelopọ̀ àwọn kemikáli tí ó ní ipa lórí ẹrò.
- Magnesium glycinate – ṣe àfihan ìrètîi, àti gbé ìṣàgbá ọkàn sí ipò ilé ayọ̀ lẹ́yìn ìpinnu tó le pèsè.
- Omega-3 (EPA/DHA) – fun ìdánimọ̀ ọ̀nà àti ìṣàkóso ọrọ̀, pẹ̀lú ìwọn ìdálà tí ó jẹ́ láítíjò.
- Idimu ti o tẹsiwaju ati atilẹyin fun awọn eletirokuti ninu ọjọ́ àkọkọ—awọn ìṣe tí a máa ń ṣe nigbagbogbo pípẹ́ pápáà nípa idimu, eyí sì le fa ìgbàtí èyìn ati iparun ọkàn.

Iye 2 - Itọju Àgbáyé

Ìtọsọ̀na ìdàgbádò ọrùn àti ẹhin ti ara, bí kò sí ohun tó ṣe pataki tí o ṣiṣẹ́ lẹ́yìn ìgbà tí a ń lò ohun tó máa ń mú ìwọn. Ipinnu nípa ohun tó le máa ń jẹ́ fún ìfọwọ́ṣe náà (bupropion, NAC, tàbí ohun kan lára awọn miiran tí wọ́n lè lo fún ohun mííràn) yíyànjú sí ìgbésẹ̀ ọmọ-inú 8, tí ó máa ṣe pẹlu bí ìṣe rẹ ṣe.

Ọpọ̀ àti ìṣàtúnwájú èyìn.

- Ìpari tabi ṣiṣayẹwo iye ohun elo jẹ ọ̀kan lára awọn ìgbà díẹ̀ níbi tí ó le ṣe àfíkàn nínú ìṣìdà, pàápàá bíi bíi ohun elo náà ń ṣíṣe. Bii ó ṣe ṣe pèsè pé ohun elo náà wọ́pẹ́ ni ó ń ṣakoso ìgbòkègbodò tí a ṣànyan nínú apá 1.
- Ìṣe ìlù ìrún ọjọ́ papọ̀ àti ìsìnkán ìmúṣẹ́ – wọ́n ṣe àwọn èyí láti ràn án lọ́wọ́ nípa ìdágbádò dopaminergic àti ìṣàdi ọ̀nà ọkẹtì kan.
- Lati ṣatunṣe awọn ibi ti awọn ìṣẹ̀lẹ̀ binu náà ń wáyé – àwọn ohun elo fun ìṣere-ìtàkùn, awọn ibi tí a máa n ròbó, àti awọn olúfẹ́ kan — pẹ̀lú àwọn ìyípadà tó ṣe pataki, kódà bí a ṣe ń ṣíṣe, kíjú ìrànlọwọ́.

Ọdundun 10 - Itọsi Iṣaro, Ni Atilẹyin.

⚠ Iṣọ̀rọ̀ Àjọyè.

Rin lọ sí ọpọ̀ àìníwà láyí: ìtókùn, ìgbòrí ayọ̀, iwọn ara tí ó pípá, ìṣe ìdáná, ìṣe ìṣe ìrànlọ́wọ́ pàtàkì tàbí ìbáláyé, tàbí àìsí. Bii ó ti ṣẹ, bí o bá jẹ́ pé opioids wà nínú ríri náà: ìgbòrí ọ̀fnà tí ó ń pọ̀ tàbí tí ó ti da, ẹwọn ọ̀fnà tàbí awọn èèpà tí ó ní àwọ̀ bulu, àìsí. Báyìí, máa ṣe Naloxone bí o bá ṣee rí, kúrò sí 112. Fún ìṣe ìrànlọ́wọ́, ìtópa, àti ìdàgbádò, bí ko ba wà ní ohun kan lára ohun tí a tẹlé, èyí jẹ́ ohun tí a fiíránṣẹ́ gbé lórí igbà náà, ó sì le máa ń ṣòpọ̀ pẹ̀lú dokitá ní ọjọ́ náà, ṣùgbọ́n kò ṣe pàtàkì bí ìwọn àìníwà.

Iwe 11 - Itọsi Iṣiro Tuntun Pẹ̀lú Awọn Ibimọ̀.

Báyìí, bí o bá ṣe wà.	Rántí.
Ọrọ̀ ìdánimọ̀, ilera, àti ìṣe ìlúmọ̀ nípa ohun tó ṣe pẹ̀lú 3-MMC.	Recovery Kernel — Bí ọ yóò ṣe le ìrètíyàn lórí 3-MMC (ìṣe àkóso).
Lilo methamphetamine pípẹ̀.	Recovery Kernel - Iṣẹlẹ ṣiṣẹda: Metamfetamina.
Lilo awọṣe GHB / GBL / 1,4-BD papẹ́.	Recovery Kernel - Iru fìlàméyìn: GHB
Lilo awọn ohun ọjà ti o jẹ iparun pípẹ sí i.	Recovery Kernel - Iṣẹlẹ ṣiṣẹda: Ohun ọ̀nà.
Kó sí ohun láti gbé.	Recovery Kernel - Itọsọ̀tẹ̀rẹ̀pẹ̀ Nihinú Fún Awọn Ohun Onija Ti O Rùn.
Atilẹba ti ara.	Ọmọlẹ́ ìṣe àkọkò 09, Iṣiro Ìrìnàjẹ.
Àtúnṣe ayinla / ṣiṣiṣẹ́ ìdáná.	Iwe itọsọ̀tọ̀ kan — Iṣe 05.

Ọdundun 12 - Ipari.

⚠ ÀYỌGBO

Ohun ti o n mu awọn èyàn kúrò nípa 3-MMC kò ni ìgbàpọ̀ àti ìṣe ìfẹ́rìnlé—ìbánijẹ́ náà ni pé ohun ọjà náà jẹ́ tí a ṣe láti mú ìdáni "wọn kìí" jẹ́ ríri, lórí lóyìn, fún àwọn èèṣe. Ìfiyesi pé bíi ohun kan tó n ṣẹlẹ̀, kò sí ọ̀pọ̀ nípa ẹni, ni pàtàkì láti gbàgbọ́. Ohun ìtàn náà jẹ́ bí Section 6 àti Section 9 ṣe sọ: gbé gbogbo ríri náà fún aláàyé, yíyàn ohun tí o wà ní ibi tó le ṣeeṣe, àti láti ṣèdá ìgbésì ayé pẹ̀lú àwọn èrò pàtàkì tí ó lè ṣe lórí—ohun tí 3-MMC kọja máa n fún.

ITÚMÓ KÍKẸRÈ – ÌWỌYÍ ÈTÒ: 3-MMC

Awọn ohun elo ti o le lo lati dinku ipinṣoro – Kí ó má ṣe ìdánimọ̀ àjòyè – Kí ó má jẹ́ ọ̀pọ̀ rírí fún ìrètí.

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline, call or text) | Crisis Text: HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357